NursRxiv
DOI: 10.12209/issn2708-3845.20220726001
作者版权开放(CC BY-NC-ND 4.0)
未经同行评议(NO PEER REVIEW)

chinaXiv:202209.00062v1

# 腹型肥胖的中医外治法研究进展

安 菁
(北京中医药大学东方医院西院区妇科门诊,北京,100078)

**摘要:** 本文介绍了腹型肥胖的相关概念,梳理了腹型肥胖中医外治技术以及中医外治技术的联合应用并进行综述。从中医视角看,对腹型肥胖施以刮痧、耳穴贴压、针灸、穴位埋线等中医外治法,有助于预防和治疗腹型肥胖,减缓因腹型肥胖引起的脂代谢紊乱体能下降,内分泌失调等问题。

**关键词:** 腹型肥胖; 危害; 中医外治法; 综述

肥胖是一组常见的代谢症候群。当人体摄入过多热量时,无法消耗的多余热量以脂肪形式储存于体内,体脂超过一定值时则演变为肥胖症。依据脂肪积聚部位将肥胖分为两类:内脏型肥胖(又称腹型肥胖、中心性肥胖、向心性肥胖)以脂肪主要积聚于腹腔内为特征,皮下脂肪型肥胖(又称周围性肥胖、全身性肥胖、均匀性肥胖)的脂肪主要积聚于皮下组织(特别是股部、臀部)[1]。其中腹型肥胖者更易患代谢性疾病。有研究发现腹型肥胖患者腹部脂肪组织一方面进行能量储备,另一方面可分泌大量瘦素、抵抗素、脂联素、肿瘤坏死因子(TNF)等多种炎症因子,直接或间接地参与机体炎症反应,是代谢性综合征的重要组成因素[2]。腹型肥胖是冠心病、非酒精性脂肪肝、呼吸性睡眠呼吸暂停综合征以及肥胖性肾病的重要原因[3]。现将近几年腹型肥胖的中医外治技术研究概况综述如下。

## 1 中医外治法

### 1.1 刮痧疗法

刮痧疗法是借助特制器具,在中医经络腧穴理论的指导下,采用相应的手法在体表进行刮拭,以出现皮肤潮红,或红色粟粒状,或紫红色,或暗红色的血斑、血泡等出痧变化,从而活血化瘀、祛邪排毒以防治疾病的一种外治法[4]。张媛等[5]采用精准刮痧疗法接受度高,依从性好,复诊频率低,远期效果稳定。具体操作:根据机体不同部位选择不同型号的刮痧工具,并与腹部团揉手法相结合,除强调刮拭路线外,对手法作用的时间、深度、力度、速度都有限定,重在调理中焦气机、恢复脾胃升降功能。其中,腹部的手法作用于胃、胆、大肠、小肠、膀胱等六腑区域,六腑以通为用,通过调理中焦脾胃气机升降以通调三焦之气,从而达到治疗腹型肥胖的目的。

刮痧的注意事项:(1)室内空气要流通,注意保暖避风;(2)过于消瘦、有出血倾向及皮肤病的患者禁刮;(3)刮痧后嘱患者饮一杯温开水,以促进新陈代谢,加速毒素的排出。

### 1.2 耳穴贴压疗法

耳穴贴压疗法主要以耳穴与脏腑经络的密切性、特异性及耳廓分布有丰富的神经末梢作为理论基础。其作用机理与针刺法类似,一方面,主要通过刺激腧穴,激发经气,调整阴阳,恢复机体各器官组织功能的失调而达到治病目的;另一方面,主要从刺激穴下神经对大脑皮质功能及胃肠神经系统的兴奋和抑制具有双向调节作用,可调节自主神经功能活动[6]。卜林凌[7]采用耳穴磁珠贴压治疗腹型肥胖,30例患者均完成了三个疗程的治疗,其中显效6例,有效17例,无效7例,总有效率76.67%。具体方法;主穴:饥点、内分泌、胃、三焦,胃肠实热证加大肠;脾虚湿盛证加脾、肝;脾肾阳虚证加肾、脾。每次取单侧耳穴,每周一、三、五左侧,每周二、四、六右侧。十次为一疗程,共治疗三个疗程。疗效满意。

### 1.3 针刺疗法

针灸具有通络止痛、活血化瘀、消肿散结的功效。王苏娜[8]选取中脘、天枢、水分、丰隆、足三里。脾虚湿阻型加脾俞、阴陵泉;胃热湿阻型加曲

chinaXiv:202209.00062v1

池、足三里;肝郁气滞型加肝俞、足三里;脾肾两虚型加关元、脾俞、肾俞;阴虚内热型加三阴交、肾俞进行针刺,留针半小时。每周一、三、五治疗,2个月为1个疗程。35例患者均在1个疗程结束后进行疗效观察,其中显效11例,有效19例,无效5例,总有效率85.7%。周利平[9]选取126例腹型肥胖患者,治疗组63例用电针治疗,对照组63例仅用饮食、运动等生活方式干预,电针组选穴:水分、中脘、下脘、关元、大横、阴交、滑肉门(双侧)、外陵(双侧)、腹结(双侧)、水道(双侧)、梁门(双侧),进针得起后使用电针疏密波刺激穴位,每日1次,每次30min,连续治疗2周。女性月经期间暂停治疗。研究显示电针刺激肥胖患者腰腹部穴位,可以降低腹型肥胖患者体重、BMI、腰围以及WHR,对于降低腰围及WHR尤为明显。

### 1.4 穴位埋线

李媛媛等[10]选取腹型肥胖患者82例,随机分为治疗组(穴位埋线治疗)与对照组(常规针刺治疗),每组各41例。具体操作:取带脉、天枢、大横、中脘、气海。脾虚湿阻者加阴陵泉、丰隆:月经不调者加三阴交、关元:食欲亢进者加梁门、足三里。腹部双侧对称的穴位均双侧取穴,腿部穴位每次取一侧,两腿交替选穴,根据辨证配以不同选穴埋线治疗。女性月经期前3d禁止操作。每星期治疗1次,4次为1个疗程,共治疗2个疗程。治疗组总有效率为73.2%,对照组为70.7%。

## 2 中医外治综合疗法

### 2.1 中药熏蒸联合拔罐

汪洋等[11]将44例符合纳入标准的腹型肥胖患者随机分为治疗组(中药熏蒸联合拔罐)和对照组(单独拔罐疗法),每组22例。治疗组采用中药熏蒸治疗床,药物(生大黄10 g,泽泻20 g,决明子30 g,茯苓20 g,薏苡仁30 g,荷叶20 g,生艾叶30 g,冬瓜皮20 g和木瓜20 g)煎煮后利用含药蒸汽熏蒸患者四肢及躯干部,熏蒸温度调至40℃~45℃,每次熏蒸30min。熏蒸后休息1h,联合拔罐治疗,选取腹部穴位:水道、天枢、中脘、关元、带脉,闪火后将玻璃罐叩于上述穴位,留罐10min。治疗初始,每日1次,连续5日,后间隔2日1次,1个月为1个疗程,共2个疗程。对照组仅用拔罐疗法。治疗组总有效率为95%,对照组为65%。

### 2.2 腹针结合耳穴贴压

王译[12]等研究表明耳穴贴压结合腹针综合干预方法较耳穴贴压的单因素干预方法有优势,能有效缩小腹围,减轻体质量,降低体质量指数。治疗组腹针结合耳穴贴压选穴如下:腹针选取双侧滑肉门、双侧外陵穴、双侧大横穴、中脘、下脘、气海、关元;耳穴口、脾、胃、三焦、饥点、内分泌、皮质下等在耳部对应的区域。对照组用耳穴贴压技术。

## 3 小结

《黄帝内经》将肥胖分为"脂人""膏人""肉人"3种类型。《灵枢·卫气失常》曰:"䐃肉坚,皮满者,肥;䐃肉不坚,皮缓者,膏;皮肉不相离者,肉……是故膏人,重腹垂腴;肉者,上下容大;脂者,虽脂不能大者。""膏人"是指脂肪集中在腹部的人,符合现代医学中"腹型肥胖"的范畴。中医外治法治疗腹型肥胖效果显著,不仅能调理脏腑失衡的阴阳,还可以调理各经脉气血的运行促进人体恢复正常的自然状态[13],从而达到健康减肥的目的。并且操作简便易行,患者易接受,能减轻患者服药、治疗的疼痛,治疗过程无特殊不适,安全价廉效佳。但各种疗法还缺乏统一的操作规范,疗效标准也尚未统一。期望以后的研究在不断提高疗效的同时也能够明确统一操作规范和疗效标准。

## 参考文献

[1] 韩亭亭, 胡耀敏, 刘伟. 腹型肥胖的研究进展[J]. 国际内分泌代谢杂志, 2010, 30(5): 318-320.

[2] JANG Y, KIM O Y, RYU H J, et al. Visceral fat accumulation determines postprandial lipemic response, lipid peroxidation, DNA damage, and endothelial dysfunction in nonobese Korean men[J]. J Lipid Res, 2003, 44(12): 2356-2364.

[3] 郑邦伟. 浅析腹型肥胖对人体健康的危害[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2018, 6(11): 195-196.

[4] 徐桂华, 李佃贵. 中医护理学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2009: 281.

[5] 张媛, 胡广芹, 王东思, 等. 精准痧疗术干预腹型肥胖临床研究[J]. 广西中医药, 2020, 43(1): 11-14.

[6] 吕丽敏. 耳穴磁珠贴压干预脑卒中患者便秘的临床研究[D]. 福州: 福建中医药大学, 2012.

[7] 卜林凌. 耳穴磁珠贴压治疗腹型肥胖30例疗效观察[J]. 中国民族民间医药, 2013, 22(24): 153.

[8] 王苏娜. 针刺治疗腹型肥胖35例疗效观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2011, 9(22): 28.

[9] 周利平，谭明红. 电针治疗腹型肥胖63例[J]. 福建中医药，2017，48(5)：18-20.
[10] 李媛媛，胡慧，梁翠梅. 穴位埋线治疗腹型肥胖疗效观察[J]. 上海针灸杂志，2014，33(1)：44-46.
[11] 汪洋，闫禹竹，杜中梅，等. 中药熏蒸联合拔罐治疗腹型肥胖的临床观察[J]. 中医药信息，2019，36(4)：88-91.
[12] 王译，汤诗，冯燕华. 腹针结合耳穴贴压治疗代谢综合征腹型肥胖临床观察[J]. 河南中医，2020，40(9)：1422-1425.
[13] 姚迎春，李思康. 李思康运用"八卦阵"针刺疗法治疗腹型肥胖经验[J]. 中国民间疗法，2021，29(10)：44-46.

chinaXiv:202209.00062v1